

Edgar F. Cyniaf

4 GYMNASTIK-REGLEMENTE.

MED ATLAS.

TORNGREN

— ANDRA UPPLAGAN. —



M

5687

ORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG.

TÖRNGREN



22101452708

To
Herr G. Liedbeck

Vansköpfung

fr.
G. M. Hornum

Edgar F. Cyriac

WITHDRAWN

GYMNASTIK-REGLEMENTE.

MED ATLAS.

—♦♦ ANDRA UPPLAGAN. ♦♦—



STOCKHOLM, 1879.
P. A. NORSTEDT & SÖNER.
KONGL. BOKTRYCKARE.

12 031 490

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	WELLCOME mee
Call	Gen. Coll.
No.	27
	M
	5687



303950
Grier 60

PROFESSORN OCH KOMMENDÖREN

M. M.

HERR LARS GABRIEL BRANTING

PROFESSORN OCH RIDDAREN

M. M.

HERR AUGUST GEORGII

TILLEGNAS DETTA ARBETE

VÖRDSAMT

AF

FÖRFATTAREN.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMomec
Call	Gen. coll.
No.	ST 9
	M
	5687

F Ö R O R D.

Detta reglemente är visserligen utarbetadt hufvudsakligen med fästadt afseende på Kongl. Flottans manskap; men den pedagogiska gymnastiken känner icke några särskilda slag af rörelser för menniskor ur den ena eller andra samhällsställningen eller för det ena eller andra vapenslaget af krigsmän, dessa skilja sig först i tillämpningen och t. o. m. der mera skenbart än verkligt. På denna grund har utgifvaren ansett sig gagna saken i större utsträckning genom utlemnande af en särskild upplaga, som för alla är tillgänglig i bokhandeln.

Hvar och en, som känner till de tabeller, hvilka under de sista tolf åren hafva varit i bruk vid Kongl. Gymnastiska Central-Institutets pedagogiska afdelning, skall snart finna, att detta reglemente i dem har sitt ursprung. Planen för uppställningen och användningen af dagöfningarna*) har uppkommit under tre vintrars arbete vid K. Flottans rekrytkompanier; och vederbörande hafva anbefalt dess tryckning.

Det har tydligt visat sig, att den vanliga indelta rekryten, sådan han står K. Flottan till buds, på en tid af sex månader hinna utveckla sig tillräckligt för att nöjaktigt kunna genomgå omkring 20 af de uppställda dagöfningarna. Men i följd af manskapets stora

*) Ordet Tabell har blifvit utbytt mot ordet Dagöfning, såsom mera egentligt och mera betecknande en helhet för dagen.

brist på förutgående gymnastik har det varit nödvändigt att, i och för lättare inöfning af vissa rörelseformer, ytterligare sönderdela dessa i flera än förut brukliga *inledningar*. Sådana förekomma t. ex. vid öfverslagen samt vid de flesta sprången. Det skall för en hvar snart visa sig, huruvida de äro ändamålsenliga eller icke; och kunna de derefter brukas eller uteslutas allt efter behof och eget omdöme. Möjligen kunna andra icke upptagna inledningar fördelaktigt somligstädes tilläggas; exempelvis må anföras *motst. inl. t. mellanspr.* på sadelbommar, genom att från en och samma sida upprepade gånger hoppa upp mellan bommarna med användande af nedsprånget till sats. — Ju mera språngöfningarna komma att ske *på led*, desto nödvändigare blir det att genom lämpliga inledningsrörelser lägga säkerheten mot fall och skador i de öfvandes egna händer.

Följande korta meddelanden torde för den sakkunnige vara tillfyllestgörande i de händelser, der detta reglemente kan komma till användning. Der det icke finnes ribbstolar eller tillräckligt mycket af bommar, böra de *spännböjande* rörelserna ske med lefvande stöd efter *indelning till två* och *rotebetäckning*. Svårare är att göra dessa rörelser mot en vägg. Det säger sig själf, att *Spännböj H.gång* så väl som *Spännböj. 2-A-böjn.* då måste utgå ur öfningarna. Af brist på bommar och ribbstolar blir äfven nödvändigt att göra *vågvrilstöd.* så väl som *mothalfst.* rörelser med lefvande stöd. *Halfspännsidfallande* rörelser på vanligt sätt utförda böra under sådana förhållanden gemenligen utbytas och ersättas med *sidfallande* rörelser, samt *halfspännsidfallande* (:) med lefvande stöd. Om intet fast redskap finnes för häfrörelser, böra *Fallsittande 2-A-böjn.* och *Str.våghalfst. 2-A-böjn.* användas. *Jemnvägende* rörelser utan redskap göras mellan två sidokamrater med kedjestöd på deras axlar, i likhet med stödsprång med anslag på sidomäns axlar. Då man saknar alla red-

skap för *framliggande* och *fallsittande* rörelser, använder man i deras ställe *frambågliggande* och *helfallsittande* rörelser på marken och med lefvande stöd. Frånvaro af redskap till fria språngs öfvande kan icke gerna förutsättas, och knappast till de enklare af bundna sprången. Om inga andra redskap kunna anskaffas, så böra åtminstone *stafvar* lätt kunna erhållas, och de medgifva åtskilliga rörelsens utförande: utom till de vanliga stafsprången lämpa de sig, genom att hållas enkla eller dubbla (med ett slags ringstöd) mellan tvenne närstående, för *öfverslag*, *jemnvägaende*, *fallhängande*, *båghängande*, *spetsstupfallande*, hvarjehanda *tvärsprång* m. fl. rörelser.

För alla lärare, som icke genom goda militära vanor, eller som af annan anledning icke tillräckligt satt sig in i gången af dylika öfningar, påminnes om följande regler, som äro nödvändiga i och för den stränga yttre ordning och bestämdhet, som alla gymnastiköfningar med större antal måste förutsätta, vid fara att annars förlora i kraft och liflighet: "Oordning, dolskhet, spefullhet födas af lärarens kraftlöshet". *Trötta icke, vare sig stora eller små afdelningar genom att låta dem stå för länge i uppsträckt ställning. Då en afdelning skall verkställa en rörelse utom ledet, kommendera alltid först på stället hvila! innan afdelningen får skingras, samt anbefall gif akt! efter uppställning, innan förflyttning till annan plats eller en ny rörelse får ske.* I öfrigt böra de allmänna föreskrifterna iakttagas.

Man torde lätt finna, att detta reglemente kan tillämpas vid gymnastiköfningarna med elementarläroverkens ungdom, fastän flera dagöfningar då må bilda ett s. k. schema; och kunna kanske några rörelseslagter med afseende å stegringsföljden ändras. Så böra exempelvis språngens stegring i början möjligen gå något fortare (genom en eller annan uteslutning), än som angifves genom reglementets dagöfningar. Dessutom kan på grund af lokala eller andra förhållanden

vissa hvarf utan olägenhet kastas om, samt närslägtade rörelser utbytas mellan dagöfningarna. I öfrigt böra några af tillämpningarna, helst såsom ett särskildt hvarf, inflickas i schemat: i synnerhet *balancegång*, *djupsprång*, *högsittande* m. fl. andra dylika rörelser, likväl alltid under förutsättning, att man icke gör sig skyldig till ensidighet i utbildningen eller underlåter att äfven inflicka en "afledande" rörelse, der sådan kan vara behöflig. Bland sådana rörelser förordas synnerligen långsam tågång eller vanlig marsch, äfven utom det förekommande marschhvarvet. — Det hvarf, som i reglementet upptages af *språngmarsch* ute i fria luften, kan användas såsom "marschhvarf" och bör under lämplig väderlek ske ute. Under tiden bör gymnastiksalen genom luftdrag väl vädras. För att fullständiga en skolas schema i gymnastik blir det nödvändigt att för de yngsta klasserna upptaga en del rörelser, som icke finnas i reglementet, såsom *öfverslag* utan någon synnerlig takt- eller formbestämmdhet, hvarje-handa lättare *häfrörelser* och *förflyttningar* på redskap m. fl. rörelser ur 27 Tab. af det s. k. "tillägget".

Det är här icke meningen och icke möjligt att fullkomligt regelbinda allt för att derigenom få allting på alla ställen lika. Gymnastiköfningar äro likasom allt annat särdeles beroende af den omedelbara ledningen, och individen skall och bör göra sin personlighet gällande. Men "lärarens egen individualitet måste underordnas naturens stora allmänlighet"; och de erfarenheter, som i afseende på metoden hafva blifvit gjorda, måste allt framgent blifva gällande för att bilda underlag till en fortsatt utveckling.

I oförändradt skick bör reglementet med fördel kunna tillämpas vid rikets seminarier för folkskollärares utbildning, så vida icke inredningen (redskap) betingar några förändringar. Deremot lämpar det sig icke för sjelfva folkskolan. För denna gäller fast i högre grad, hvad som blifvit sagdt om elementarläro-

verkens lägre klasser. För folkskolan borde utarbetas ett lämpligt antal dagöfningar med tillhörande tydliga teckningar. Dessa samma öfningar kunde äfven genomgås vid seminarierna af de blifvande lärarne, hvilka under sin lärares ledning äfven borde öfva sig i att derefter handleda en folkskoleafdelning. Härigenom skulle man verkligen kunna införa någon gymnastik i folkskolan. Det allmänna gagnet deraf skulle blifva stort; och mycket väsentligt inflytande borde det hafva på rekryterna till alla vapenslag och i möjligaste mån underlätta deras utbildning. På samma gång som en sådan utveckling af folkskolans gymnastik skulle inverka på rekryten, måste äfven innehållet och ordningsföljden i ett reglemente, med plan och syfte liknande det föreliggande, deraf blifva beroende.

L. M. Törngren.

Förteckning på figurerna i tillhörande Atlas meddelad för att underlätta dess användning:

1. Stående grundställning.
2. Stående häfning på tå.
3. Stående dubbel armuppböjning.
4. Grenstående ryggböjning bakåt.
5. " " framåt.
6. Mothängande *a* utgst.
7. Slutstående häfning på tå.
8. Slutstående sidovridning.
9. Grenstående häfning på tå.
10. Stående dubbelarmsträckning uppåt och framåt.
11. " häfning på tå och dubbelknäböjning.
12. " hufvudböjning bakåt.
13. Halfsträckstående utgst.
14. Frånhängande dubbel armböjning.
15. Stående hel fotflyttning *a* (utfall).
16. Fallhängande *a* utgst.
17. Båghängande *a* utgst.
18. Stående dubbelarmframförböjning.
19. Sträckslutgångstående häfning på tå.
20. Halfsträck-halffamstående utgst.
21. Sträckstående ryggböjning bakåt.
22. Båghängande dubbelarmböjning.
23. Sträckgrenstående utgst.
24. Helsittande ryggfällning bakåt.
25. Krokhängande dubbelknästräckning.
26. Framliggande utgst. (tvärframliggande hållning).
27. Sträckgrenstående ryggböjning bakåt.
28. Krokhalfstående knästräckning d:o.
29. Sträckgrenstående vridning.
30. Slutstående utfall och fotombyte.
31. Sittande vågslingring framåt.
32. Lodhängande lodrät äntring.
33. Sträckgångstående *b* ryggböjning bakåt.
34. Underhängande dubbelarmgång.
35. Motgående lodrät vaxelklifgång på lejdare.
36. Sträckstående sidoböjning.
37. Sträckgrenstående häfning på tå och dubbelknäböjning.
38. Sittande vågslingring baklänges.

39. Sträckliggande dubbelbenupplyftning.
40. Våghängande slagäntring.
41. Utfallstående *a* häfning på tå med knäböjning.
42. Stående fritt språng på stället (3:dje tidmättet).
43. Str.gångstående *b* sidoböjning.
44. Sträckmotsittande ryggfällning bakåt.
45. Stupfallande *a* utgst.
46. Sittande lodrät slingring.
47. Underhängande dubbelbenöfversvängning.
48. Gångstående *a* häfning på tå och knäböjning.
49. Anspringande fritt språng öfver märke (högsta höjd).
50. " " " " " (nedsprånget).
51. Stående fritt språng framåt med tillhjälp af armarna.
52. Sträckstående spännböjning.
53. Frambågliggande dubbelarmsträckning.
54. Motstående *a* inledning till bundna språng.
55. Sidmotstående inledning till d:o d:o.
56. Handens fattning till d:o d:o d:o.
57. Jemnväggande utgst.
58. Lodhängande äntring med förflyttning snedt uppåt.
59. Sträckstödstående ryggböjning bakåt.
60. Böjvågtåstödjande dubbelarmsträckning.
61. Sittande korsslingring framåt utföre.
62. Spännböjande häfning på tå.
63. Vändstående sidoböjning.
64. Sidfallande utgst.
65. Anspringande mellansprång med fränvändning på dubbelbom.
66. Sträckstupgrenstående dubbelarmdelning.
67. Vågfallande dubbelarmböjning.
68. Tredje tidmättet af inledning till öfverslag.
69. Vexling mellan grenspännböjande och grenfallhängande ställningar (inledning *c* till öfverslag).
70. Lodhängande dubbelarmböjning.
71. " lodrät dubbelarmgång.
72. Sträck-knägrenstående bakåtfällning.
73. Halfsträckutfallstående *a* armskiftning.
74. Spännböjande knäuppböjning och sträckning.
75. Halfsträcksidfallande utgst.
76. Stupvåghängande slagäntring.
77. Vågvrilstödjande utgst.
78. Spetsstupfallande d:o.
79. Halfspännssidfallande bendelning.
80. Anspringande mellansprång med åtvändning.
81. Famn- *c* utfallstående *b*. utgst.
82. Spännböjande benuppböjning och häfning på tå.

- 125. Höggrensittande förflyttning framåt med gevär.
 - 126. Högsnedgrensittande sidesförflyttning " "
 - 127. Högtväsittande sidesförflyttning " "
 - 128. Krypmarsch.
 - 129. Gångstående balancegång utföre.
 - 130. Nedlöpning utför lutplan.
 - 131. Öfversprång med stöd af gevär.
 - 132. Utgst. till högre djupsprång med gevär från lutplan.
 - 133. Stafsprång.
-

GYMNASTIK-REGLEMENTE

FÖR KONGL. FLOTTAN

ENLIGT NÅDIGT UPPDRAG

UTARBETADT AF

L. M. TÖRNGREN

KAPTEN VID K. FLOTTAN; LÄRARE VID K. GYM.
CENTRAL-INSTITUTET.

KONGL. MAJ:T har i nåder befalt,
att detta Gymnastik-Reglemente skall för
Kongl. Flottan tillsvidare tjena till efter-
rättelse.

Stockholms Slott den 21 December 1878.

På nådigste befallning

F. W. VON OTTER.

K. Peyron.

Inledning och Allmänna föreskrifter.

1. Planen för dessa öfningar afser, att ett helt kompani eller ännu större antal skall fördelaktigt kunna gymnastisera under *en* persons ledning. Manskaper bör under gymnastiköfningarna vara deladt i troppar och halftroppar, allt efter som tillgång finnes på tillräckligt goda instruktörer (underbefäl).
2. Öfningarnas anordning afser, att alla skola få lika tillfälle till öfning och derigenom så stor färdighet som hvars och ens anlag medgifva. Det är stridande mot gymnastikens afsigt att försumma mängden för det ringare antalet med de goda anlagen.
3. De första tjugo dagöfningarna äro egentligen afsedda för rekrytkursen och till repetitionskurs för sjömansklasserna. Sjömansklasserna fortgå der- efter, så långt deras färdighet medgifver, med de derefter följande öfningarna.
4. Alla rörelser, som därför lämpa sig, skola verkställas under den ledande officerens omedelbara kommando. En hvar af tropp- och halftroppcheferna skall derunder med uppmärksamhet följa sitt man- skap för att verkställa rättelser. Rörelserna böra, så mycket möjligt är, ske på led eller i ström

(följd). Leden skola i hvarje fall göras så stora som nödig eftersyn medgifver; och i strömmen skola mellanrummen vara så små som möjligt.

5. Alla rättelser skola ske med skyndsamhet, lagom hög röst, lugn och foglighet. För att vinna tid och noggrannhet skola instruktörerna äfven förstå att genom fattning med händerna påvisa, huru olika ställningars och rörelsens rätta former skola vinnas.
6. Då sådant är nödvändigt eller tillfället så fordrar, såsom vid de flesta häfrörelserna, vid olika språngs samtida inöfvande o. s. v., öfverlemnas den omedelbara ledningen af hvarje tropp eller halftropp åt deras chefer
7. Tropp- och halftroppchefer skola alltid uppmärksamma ledarens kommando eller tecken för att derpå genast med sitt manskap kunna verkställa de förändrade uppställningar, som befallningsorden innebära, eller ock för att under *allas* fullkomliga tystnad kunna iakttaga den instruktion, som ledaren vill meddela.
8. Tropp- och halftroppchefer skola ständigt hafva sitt manskap under lystring, dock äro glädtighet och öfningarna icke störande samspråk gerna medgifna, men på kommando-ordet *Gif—akt!* skall hvar och en under den fullkomligaste tystnad stanna der, hvarest han för tillfället befinner sig.
9. När helst under öfningarnas gång det befinnes, att uppmärksamheten eller hållningen i ett eller annat afseende slappas, böra inflickas lämpliga rörelser, som afse att rätta de iakttagna felen. Så-

dana fel äro exempelvis: *origtig fotvinkel, hufvuds och ljumskars framskjutande, armars och händers origtiga hållning, brist på uppsträckning, obestämdhet i takt o. s. v.* Rörelser som härvid kunna ifrågakomma äro: *fotslutning och fotutvridning, hufvudböjning, på stället hvila hastigt vexlande med gif akt, vändningar, ensamma eller åtföljda af ett till tre marschsteg, ledslutning, ledöppning, luckbetäckning äfven med ombyte, ett steg till den ena och den andra sidan m. fl. s. k. taktrörelser o. a.*

10. Vid de tillfällen, då rörelserna i ett eller annat hvarf omedelbart ledas af tropp- eller halftroppchefer, iakttages att, sedan det ifrågavarande hvarfvets rörelser blifvit utförda, troppafdelningarna under samma ledning och utan särskild order skola utföra enklare taktrörelser och inledningarna till fria språng, eller ock sådana rörelser, hvarom tillfälliga order gifvas. På sådant sätt undvikes overksamhet i någon afdelning under afbidan på ny order.
11. Såsom genomgående grundsats skola alla rörelser göras lika mycket till venster som till höger. De vexelsidiga rörelserna skola under gymnastiköfningarna alltid börja till venster.
12. Öfvergången från en dagöfning till den derpå följande bör ske efter hand som rörelserna hafva blifvit inöfvade, enär alla rörelser icke uppfattas lika fort.
13. Tidmåttsräkning bortlägges efter den ledandes eget bedömande, men återtages understundom

för att pröfva hvarje rörelses rigtiga utförande så väl till form som rytm.

14. Manskapet må under gymnastiköfningarna icke begagna lifrem, strumpeband, åtsittande skjortlinning eller i allmänhet sådana klädesplagg, som öfva starkare tryck på huden med underliggande delar.

15. Värmegraden i salen under de gymnastiska öfningarna bör under vintern icke öfverstiga $+ 12^{\circ}$ och icke understiga $+ 8^{\circ}$. Luften bör under tiden hållas frisk genom dörrars och fönsters öppnande. Noggrann städning med sopning och damning bör ske hvarje dag, och dessutom bör damning verkställas hvarje morgon före öfningarnas början, samt efter gymnastiktimmen, då sådant finnes vara behöfligt.

16. På det att gymnastiken måtte äfven under ogynnsamma förhållanden komma så många som möjligt till del, bör det finnas en särskild afdelning, som i sig upptager dem af manskapet, som nyligen hafva återkommit från sjukhusen eller eljest äro tillfälligt klena, dem som af någon anledning hafva börjat kursen senare än de öfriga och på grund deraf icke kunna följa med sina kamrater o. s. v. Ledningen af denna till antalet vexlande afdelning lemnas åt någon för goda lämpor känd underofficer eller i brist deraf åt annan duglig instruktör. För denna afdelning uteslutes en eller flera af de starkare rörelserna, synnerligen bålrörelser och svårare häfrörelser, eller återtages någon af de förut genomgångna

lättare dagöfningarna; allt på särskild order från den officer, som har ledningen af gymnastiken.

17. Då en eller flere af manskapet visa större svårighet än mängden att följa med i den ena eller den andra rörelsen, så kunna den eller dessa efter särskild pröfning af den ledande officeren tillfälligt tilldelas en instruktör, för att mera särskildt få undervisning och öfning i den missförstådda eller svårlärda rörelsen. I mån af rörelsens inöfvande återgår hvar man sedan till sin plats i ledet.
18. Siffrorna vid rörelsernas namn beteckna rörelsehvarfvens ordningsföljd, och de efterstående romerska siffrorna hänvisa till figurerna.
19. Gjorda förkortningar af rörelsens namn m. m. böra förstås af den sakkunnige, och de uppfattas snart af andra.
20. Tecknet + betyder, att en långsam benrörelse, vald bland de redan förut i första hvarfvet inöfvade, skall efterfölja den sist gjorda eller föregå den derpå följande rörelsen.

Tecknet (:) betyder, att närstående män skola biträda hvarandra såsom stöd vid rörelsens utförande.

21. Ingen dagöfning får användas mindre än trenne på hvarandra följande gymnastikdagar.
22. Allt manskap skall under första och sista månaden af kursen i Exercisskolan mätas och vägas efter nedanstående formulär. Mätningsprotokollet skall insändas till Chefen för flottans militärpersonal omedelbart efter den mätning, som blifvit gjord i kursens sista månad.

Föreskrifter om redskapens användande till förekommande af olyckshändelse.

23. En tropp- eller halftroppchef skall hafva tillsyn vid hvarje bom samt ansvara för gifna föreskrifters rigtiga utförande.
 24. En halftroppchef eller annan fullt pålitlig man skall hafva särskild uppsigt öfver hvarje taljas rigtiga skötande.
 25. Taljelöparna skola beläggas med halfslag.
 26. Det är förbjudet för en hvar att uppehålla sig under bommarna, då de skola förändra läge, förr än de, som hafva tillsyn vid taljorna, tydligt hafva utropat *fast*, hvilket bör innebära, att bommarna äro försäkrade genom med halfslag belagda taljor, eller att de hvila på sprintar, eller ock att bommarnas inre nockar äro hängande i sina kettingar samt de yttre (väggens) nockarna hängande i sina sprintar.
 27. Lämpligt manskap afdelas för att hugga och urhugga kettingarna samt att efter behof flytta sprintarna.
 28. Bomtaljorna skola fastgöras på hvar sin på förhand bestämda sida af bommarna.
 29. Föreskrifter härom skola utdelas af den officer, som leder gymnastiköfningarna.
 30. För balancegång, jernvägande och högsittande rörelser m. fl. d. jernvigtsrörelser skola bommarna i början sättas lågt; och de skola höjas i mån af manskapets tilltagande färdighet.
-

FÖRSTA DAGÖFNINGEN.

1. **Grundställningens intagande I: 1.** Fötternas riktning skall vara utåt vriden till rät vinkel; Armar, händer och fingrar fullt sträckta, fingrarna slutna; Insidan af handleden fullt vänd mot låret; I öfrigt enligt exercisreglementet. Kommandoord: *Gif—akt! På stället—hvila!* o. s. v.
2. **Hel afstånds rättning.** Afståndet bestämmes genom rättningssidans fullt utsträckta arm och fingrar knappt vidrörande närstående sidokamrats axel. Kom.ord: *Helt afstånd rättning—höger (venster)! Ställning!* o. s. v.
3. **Luckbetäckning** sker med ett eller två steg, framåt eller tillbaka. Kom.ord: *Indelning till två (tre)! Andra (första) med ett (två) steg luckor—betäck! (Indelning till tre! Första och tredje luckor—betäck!)* o. s. v. Vid indelning till tre göres luckbetäckning af första framåt och af tredje tillbaka alltid med ett steg.

Ledöppning göres efter behof med tre eller fyra steg. Vid uppställning med tre led öppnar främsta ledet framåt och tredje ledet tillbaka med tre steg. — Då ledöppning sker med fyra steg, användes luckbetäckning med två steg, och då ledöppning sker med tre steg, göres luckbetäckning med ett steg. Kom.ord: *Med tre (fyra) steg öppna leden—marsch!*

Ledöppning göres äfven från flankställning med uppställning på två eller tre led. I förra fallet taga båda leden ett steg åt hvar sin sida. Kom.-ord: *Höger (venster) om, öppna leden—marsch!*

4. **Höftfäste** (vingstående ställning). Kom.ord: *Höfter—fäst! Ställning!* o. s. v. Jemf. I: 2.

5. **Fotslutning och fotutvridning**. Kom.ord: *Fötter—slut! Fötter—ut!* o. s. v. Jemf. II: 8.

Anm. Vid rörelsers återuppreparande användes kom.ord.: *Detsamma! Ett! Tu!* o. s. v.

6. **Fotflyttning utåt** (gångstående ställning *a.*) i fotens riktning två fotlängder. Öfvas först från uppställning efter half vändning. Kom.ord: *V. (h.) fot utåt—ställ! Fötter bytom—ställ! Tu!* o. s. v.

7. **Fotflyttning till sida** (grenstående ställn.) en fotlängd med hvardera foten åt sin sida. Kom.ord: *Fötter till sida—ställ! Tu! Fötter tillsammans—ställ! Tu!* o. s. v. Jemf. I: 4.

8. **Underhängande hållning**
 Mothängande d:o II: 6 } Redskap: vågrät bom.
 Frånhängande d:o
 Kom.ord: *Ställ! Ställning!*

Anm. Bommarna föga öfver sträckhöjd, hvarför det blir nödvändigt att låta de längsta af manskapet verkställa en lindrig benuppböjning för att icke nå golfvet. Rörelserna få icke upptaga mera än minsta möjliga tid i o. f. några rättelser. Fullständigt färdig ställning fordras blott småningom. Detta hvarf införes icke förr än efter tvenne dagars öfning.

9. **Stående häfning på tå** (höftf.) I: 2. Kom.ord: *På tå—häf! Nedåt—sänk!* o. s. v.

10. Stående dubbelarmuppböjning o. nedåtsträckn. I: 3. Kom.ord: *Armar uppåt—böj! Armar nedåt—sträck!* o. s. v. Jemf. XXIV: 96.
11. Stående ryggböjning bakåt o. framåt (lindrig) (hftf.). Kom.ord: *Bakåt (framåt)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Jemf. I: 4. II: 5.
12. Slutstående häfning på tå (hftf.) II: 7. Kom.ord: *Fötter—slut! På tå—häf! Nedåt—sänk!* o. s. v.

ANDRA DAGÖFNINGEN.

1. Slutstående fot-flyttning (hftf.). Kom.ord: *Fötter—slut! V. (h.) fot framåt (bakåt)—ställ! Fötter bytom—ställ! Tu!* o. s. v.
2. Stående F-flyttn. utåt o. bakutåt (i fötternas rigtn.). Kom.ord: *Fotflyttningar utåt och bakutåt, Ett! ... fyra!* (F-ombyte enl. föreg.).
3. Grenstående häfn. på tå (hftf.) III: 9. Kom.ord: enl. rörel. 7 föreg. dagöfn. derefter: *På tå—häf! Nedåt—sänk!* o. s. v.
4. St. 2-A-sträckning uppåt (III: 10 A) o. nedåt. Kom.-ord: *Armar uppåt (nedåt)—sträck! Tu!* o. s. v.
5. St. R-böjn. bakåt o. framåt omvexl. m. Gr.st. R-böjn. bakåt o. framåt (hftf.). II: 5.
6. Gångst. a. häfn. på tå. Enl. föreg. Jemf. XII: 48.
7. Lika med 8:de hvarfvet föreg. dagöfn.
8. St. hufvud-böjn. bakåt (hftf.) III: 12. Kom.ord: *Hufvud bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v.
9. St. häfn. på tå o. 2-kn.-böjn. (hftf.) III: 11. Kom.-ord: *På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk!* o. s. v.

10. Slutst. sidoböjn. (lindrig). Kom.ord: *Fötter slut!*
Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.
11. St. 2-A-strn. utåt o. nedåt. Kom.ord: *Armar utåt*
(nedåt)—sträck! Tu! o. s. v. Jemf. XXIV: 96 C.

TREDJE DAGÖFNINGEN.

1. Slutgångst. häfn. på tå (hftf.). Kom.ord: *Höfter fäst*
o. fötter—slut! V. (h.) fot framåt—ställ! På tå—häf!
o. s. v. Fötter bytom—ställ! o. s. v. Jemf. V: 19.
2. St. 2-A-strn. framåt (III: 10 B) o. nedåt. Kom.ord:
Armar framåt (nedåt)—sträck! Tu!
3. St. R-böjn. bakåt o. framåt (hftf.) enl. föreg. om-
 vexl. m. Grenst. R-böjn. bakåt (I: 4) o. framåt.
4. St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. enl. föreg.
5. St. hfd-böjn. bakåt enl. föreg.
6. Mothäng. 2-A-böjn. } Kom.ord: *Ställ! Häf! Sänk!*
 Frånhäng. d:o IV: 14 } o. s. v. *Närstående bi-*
träda hvarandra.
7. St. inledning t. fria språng (hftf.). Kom.ord: *Ett!*
. . . Fyra!
8. Slutst. sidovridn. (hftf.) II: 8. Kom.ord: *Till v.*
(h.)—vrid! Framåt—vrid! o. s. v.
9. Halfstr.st. A-skiftn. IV: 13. Kom.ord: *V. (h.) arm*
uppåt—sträck! Tu! Armar bytom—sträck! Tu!
o. s. v.
10. Gr.st. häfn. på tå (hftf.) III: 9. Enl. föreg.
11. St. 2-A-strn. utåt o. nedåt.

FJERDE DAGÖFNINGEN.

1. Str.gångst. *a.* häfn. på tå. Kom.ord: *Armar uppåt sträck o. v. (h.) fot utåt—ställ! Tu! o. s. v.*
2. St. hfd-vridn. Kom.ord: *Hufvud till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! o. s. v.*
3. Str.gr.st. utgst. VI: 23. Kom.ord: *Armar uppåt sträck o. fötter till sida—ställ! Tu! o. s. v.* Omvexl. med intagande af **Nackfäste** (hvilstående utgst.). Kom.ord: *Nack—fäst!*
4. Str.st. R-böjn. bakåt (VI: 21) o. framåt. Kom.ord: *Armar uppåt—sträck! Tu! o. s. v.*
5. St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. (hftf.).
6. Slutst. sidovridn. (hftf.).
7. {

Fallhäng. utg. ställn. IV: 16

eller

Båghäng. d:o d:o V: 17.

}

Kom.ord: *Fatta! Ställ! Ställning! Redskap: vågrät bom. Steg-ring sker genom att sänka redskapet.*
8. St. utfall utåt *a. m.* F-ombyte (hftf.) IV: 15. Inöfvas från halfvändning. Kom.ord: *V. (h.)—fallut! Fötter bytom—ställ! Tu! o. s. v.* Senare tilläggas **utfall bakåt**. Kom.ord: *V. (h.) bakåt—fallut! o. s. v.*
9. St. 2-A-strn. i olika rigtningar t. o. m. sex tidmått.
10. St. inl. t. fria spr. Kom.ord: räkning af ledaren, senare omvexlande med *Kör!*

11. **Halfstr.slutst. sidoböjn.** Kom.ord: *V. (h.) arm uppåt sträck o. fötter—slut! Till h. (v.)—böj! o. s. v. Armar bytom—sträck! Tu! o. s. v.*
 12. **St. 2-A-framförböjn.** V: 18 A. Kom.ord: *Armar framför—böj! Ställning! Samma—Ett! Tu!*
-

FEMTE DAGÖFNINGEN.

1. **Str.slutgångst. häfn. på tå.** V: 19. Kom.ord: *Fötter slut v. (h.) fot framåt o. armar uppåt—sträck! Tu! På tå—häf! o. s. v.*
2. **St. 2-A-strn. i olika riktningar; sex tidmått enl. föreg. Fotflyttning framåt (gångst. ställn. b).** Jemf. IX: 33.
3. **Str.st. R-böjn. bakåt (VI: 21), framåt o. nedåt.** Kom.-ord: *Armar uppåt—sträck! Bakåt—böj! Framåt—böj! Nedåt—böj! Framåt—sträck! o. s. v.*
4. **Fotflyttning utåt o. bakutåt.** Slutligen i åtta på hvarandra följande tidmått. Kom.ord: *Räkning af ledaren; senare af manskapet ljudligt el. tyst.*
5. **Fallhäng. o. Båghäng. utgst. enl. föreg. dagöfn.** Afståndet mellan händernas fattning något tilltagande.
6. **Halfstr.halfamnst. A-skiftning.** V: 20. Kom.ord: *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm utåt—sträck! Tu! Vexla—Ett! Tu! o. s. v.*
7. **St. utfall a. med F-ombyte från flankuppställning.** I öfrigt enl. föreg.

8. **Halfstr.slutst. sidoböjn.** (enl. föreg.).
 9. **St. inl. till fria spr.; St. fritt spr. på stället med el. utan hftf.** XI: 42. Senare m. vändning 90°. Kom.ord: Ledarens räkning från *Ett!* . . . *Fem!*
 10. **Str.slutst. sidovridn.** Kom.ord: *Fötter slut o. armar uppåt—sträck! Tu! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! o. s. v.*
 11. **Famnst. 2-A-slag.** V: 18. Kom.ord: *Armar framför—böj! Utåt—sträck! o. s. v.* — Rörelsen verkställes långsamt och i vågplanet.
-

SJETTE DAGÖFNINGEN.

1. **Gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn.** Kom.ord: *Höfter fäst o. fötter till sida—ställ! Tu! o. s. v.* Jemf. X: 37.
2. **Str.gr.st. R-böjn. bakåt (VII: 27), framåt o. nedåt.** Kom.ord: *Utgångställning—ställ! Tu! eller Armar uppåt sträck o. fötter till sida—ställ! Tu! o. s. v.*
3. **Fallhäng. 2-A-böjn. o. Båghäng. 2-A-böjn.** VI: 22 enl. föreg.; senare vaxling mellan båda ställningarna. Kom.ord: *Vexla—Ett! Tu! o. s. v. Ställning!*
4. **St. vaxelkn-uppböjn. (hftf.)** VII: 28. Kom.ord: *V. knä uppåt—böj! Nedåt—ställ! H. knä uppåt—böj! Nedåt—ställ! Sedermera efter räkning från Ett! till Fyra! o. s. v.*

5. **Räckst. 2-A-svängn.** Kom.ord: *Armar framåt—sträck! Tu! Armsvängning—Ett! Tu!* o. s. v. **Senare Räckstupst. 2-A-svängn.** Kom.ord: *Framåt—böj!* o. s. v.
6. **Stupfallande utgst. XII: 45.** Kom.ord: *Utgångställning—ställ! Tu! Ställning!* senare m. **hfd.vridn.** Kom.ord: *Hufvudvridning—Ett! Tu!—Fyra!* o. s. v. **Senare Stupfallande 2-F-flyttning** efter räkning.
7. **St. utfall a. o. F-ombyte (hftf.)** Utfallet göres bakutåt så väl som utåt enl. föreg. omvexl. m. **St. utfall b. o. F-ombyte.** Kom.ord: *V. (h.) fot helt framåt (bakåt)—ställ! Fotombyte—Ett! Tu!* o. s. v.
8. **Kr.häng. b. utgst. VII: 25 B.** Redsk.: dubbel och enkel (:) bom, eller ribbstol.
9. **Str.gr.st. sidovridn. VIII: 29.** (omvexl. m. hft- el. nackf.). Kom.ord: enl. föreg. **Räckst. o. famnst. handvridn. m. slag inåt (utåt).** Kom.ord: räkn.
10. **St. fritt spr. på stället, m. vändn. 90°, m. lösa armar, m. utåtkastning af armarna, m. utåtkastning af benen (hftf.),** senare m. **utåtkastning af armar o. ben.** Efter hand tillägges **St. fritt spr. framåt, åt sida o. bakåt.** Kom.ord: räkn.; senare: *Kör!* för de tre första tidmåttan; derefter följer ledarens räkning: *Fyra! Fem!* Den som så önskar må använda *Spring!* såsom verkställighetsord för sprången.
11. **Famnst. 2-A-slagn. enl. föreg.** Senare m. **hastig utsträckning af armarna.**

SJUNDE DAGÖFNINGEN.

1. **Str.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn.** Kom.ord: *Utgångställning—ställ!* o. s. v.
2. **Str.gångst. b. 2-A-strn. m. F-ombyte.** Kom.ord: *Armar uppåt sträck o. v. (h.) fot framåt—ställ! Tu! —Armsträckn. och fotvexling, Ett! Tu!* o. s. v. Senare omvexl. m. **Str.gångst. b. R-böjn. bakåt.** IX: 33.
3. **Kr.häng. vixelkn-strn. senare** (Redsk.: ribbstol, en-
D:o **2-kn-strn.** VII: 25) **kel(:) o. dubbel bom.**
Våghäng. slagäntr. på stället m. räkn. Redsk.: bom
el. båglinn.
Motgående lodrät vixelklifgång på led m. räkn.
Redsk.: ribbstol.
Anm. Rörelserna i häf-hvarfven fördelas mellan tropparna, som
enl. särskild order sins emellan, tidvis ombyta dessa rr.
4. **St. hfd.vridn. o. böjn. bakåt.** Kom.ord: *Hufvud t. v. (h.)—vrid! Hufvud bakåt—böj! Uppåt—sträck!*
o. s. v.
5. **Inl.r t. fria spr. enl. 10 hvarfvet föreg. dagöfn.**
6. **Öfning af språngmarsch i fria luften. +.**
7. **Framligg. utgångst. (hftf.) (:)** VII: 26. Redsk.: bänkar. Kom.ord: *Stöd o. utgångställning—ställ! Tu! Ställning!* o. s. v.
8. **Str.ligg. 2-B-upplyftn. X: 39.** Redsk.: golfvet. Kom.ord: *Utgångställning—ställ! Benupplyftning—Ett! Tu!* eller *Nedåt—sänk!* o. s. v.

9. Slutst. ut-fall o. F-ombyte (hftf.) VIII: 30. Kom.ord: *Höfter fäst o. fötter—slut! V. (h.) fot helt framåt (bakåt)—ställ! Tu! o. s. v. åtföljd af Str.gr.st. sidovridn.*
10. Underhäng. 2-A-gång. IX: 34. Redsk.: lutande bom. Lodhäng. lodrät äntr. VIII: 32. » lodlinor och stänger.
Sitt. vågslingr. framåt. VIII: 31
(räkn. för fattningen). » stege.
Loträt vixelklifgång (efter räkning). » ribbstol.
11. Slutgångst. häfn. på tå (hftf. el. str.st.).
12. Förnyande af förut gjorda spr. St. fritt spr. m. ett (två, tre) ansteg framåt. Kom.ord: räkning af ledaren. Senare med manskapets räkning ljudligt eller tyst; kom.ord: *Kör!*
13. Famnst. 2-A-slag.

ÅTTONDE DAGÖFNINGEN.

1. Str.gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. X: 37. Kom.ord: enl. föreg.
2. Str.st. spännböjning XIII: 52. Redsk.: ribbstol. Kom.ord: *Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o.s.v. Bakåtböjningen göres mycket obetydlig, så att stöd med händerna inträffar på så hög ribba som möjligt. Omvexl. m. Str.gångst. b. R-böjning bakåt.
3. Kr.häng. 2-kn-strn. enl. föreg.; Våghäng. slagäntr. efter räkning; Fall- o. Båg-häng.vexling; Underhäng.

2-B-öfversvängning XII: 47. Redsk.: dubbel bom.
Kom.ord: vexelräkning.

4. **Kr.halfst. vristuppböjn. o. strn.** (hftf.) VII: 28 A. B.
Kom.ord: *V. (h.) knä uppåt — böj! Vristuppböjning o. sträckning — Ett! Tu! o. s. v.*
5. **Slutst. utfall o. F-ombyte** (hftf.) omvexl. m. **St.utfall b. o. F-ombyte.**
6. **Inkr till fr. spr.**
7. **Språngmarsch** (ute) +.
8. **Framligg. 2-A-strn.** XIV: 53. Redsk.: bänkar.
9. **Helsitt. R-fälln. bakåt** (hftf.) VI: 24 (:). Redsk.: golfvet. Kom.ord: *Stöd och utgångställning — ställ! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! o. s. v.* I början t. minsta märkbara fällning. Rättningen sker efter hälarna, som bibehållas i ledet.
10. **Str.gr.st. vexelvridn.** Utg. enl. föreg. Kom.ord: *Vexelvridning — Ett! . . . Fyra! o. s. v.* Omvexl. m. **Str.st. sidoböjn.** IX: 36.
11. **Underhäng. vågrät 2-A-gång m. vexelsidig häfn.** Redsk.: vågrät bom.
Lodhäng. lodrät antr. m. räkn.
Sitt. vågslingr. baklänges X: 38.
Motg. lodrät vexelklifg. Redsk.: ribbstol enl. föreg.
12. **St. vexeltålyftn.** Kom.ord: *Vexeltålyftning — Kör! Halt!* Takten lika m. vanlig marsch.
13. **Fritt spr. framåt m. tre ansteg o. vändning i nedsprånget** åt sista stegets sida. **St. fritt djupspr. m. ena fotens förutgående afföring.** Kom.ord: räkning från *Ett! . . . Fyra!* Redsk.: bänkar. Rörelsen kan för tids vinnande göras omedelbart efter den framliggande rörelsen.

Anspr. fritt spr. öfver märke (XIII: 49, 50) m. tre steg; den fot som skall taga satsen angifves; Manskapet skall stanna i nedsprånget, knäna sträckas på särskild räkning, och hälarna sänkas ned på kom.-ord: *Nästa—Kör!* o. s. v.

14. **Famnst. 2-A-slag.**

NIONDE DAGÖFNINGEN.

1. **Gångst. a. häfn. på tå o. kn-böjn.** XII: 48 (hftf.). Kom.ord: *Höfter fäst o. v. (h.) fot utåt—ställ! På tå—häf! H. (v.) knä—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v.
2. **Str.stödst. R-böjn. bakåt.** XV: 59. Redskap: bom. Kom.ord: *Armar uppåt—sträck! Tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. omvexl. m. **Str.st. spännböjn. enl. föreg.**
3. **Våghäng. slagäntr.** X: 40; **Motg. lodrät vixelklifg. på led** m. o. utan den kommenderandes räkning. Redsk.: ribbstol o. lejdare IX: 35; **Lodhäng. lodrät äntr.; Underhäng. 2-B-öfversväng.**
4. **St. vixelkn-uppböjn.** (hftf.) i långsam marschtakt. Kom.ord: *På stället—marsch! Halt!*
5. **Slutst. utfall o. F-ombyte** (hftf.) omvexl. m. **St. utfall b. o. F-ombyte.**
6. **Inl.r till fria spr.**
7. **Språngmarsch enl. föreg. +.**
8. **Framligg. framåtböjn. o. uppåtstrn.** (hftf.) (:). Redsk.: bänkar. Kom.ord: *Framåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Derefter **djupsprång** från de begagnade bänkarna enl. föreg. dagöfn.

9. **Böjhelfallsitt. 2-A-strn. (:)** Redsk.: golfvet. Kom.-ord: *Stöd o. utgångställning—ställ! Bakåt—böj! Armsträckning—Ett! Tu! o. s. v.*
10. **Str.st. sidoböjn. IX: 36** omvexl. m. **Str.gångst. b. sidoböjn. XI: 43.**
11. **Stegsitt. lodrät slingr. XII: 46** på led efter räkning. **Motg. lodrät vexelklifg. Lodhäng. lodrät antr. Underhäng. vågrät 2-A-gång m. vexelsidig häfn.**
12. **St. tå- o. hälömsning,** långsam takt efter räkning; senare utan räkn.
13. **Motst. a. inl. t. bundna spr. XIV: 54.** Redsk.: bommar. Kom.ord: *Sitt upp—Ett-tu! (XV: 37.) Tre-fyra! Fem! Sex!* Sats göres och jemnvägende ställning intages på *Ett-tu!* På *Tre-fyra!* föres af från bommarna o. nedsprång göres; på *Fem!* göres knästräckning, på *Sex!* nedåtsänkning. — **Anspr. fritt spr. XIII: 49, 50** enl. föreg. med ett mindre icke angifvet antal af steg; den fot som skall taga satsen angifves.
14. **Famnst. 2-A-slag.**

TIONDE DAGÖFNINGEN.

1. **Utfallst. a. häfn. på tå o. kn-böjn. XI: 41.** Utg. enl. föreg. Kom.ord: *V. (h.) knä—böj! Sträck! o. s. v. el. Knäböjning—Ett! Tu! o. s. v.*
2. **Böjstödbågst. 2-A-strn. omvexl. m. Spännböj. utg. o. häfn. på tå. XVI: 62.** Kom.ord: enl. föreg. Senare

äfven med fattning af händerna på kom.ord: *Fatta!* då ribban under den, på hvilken fingrarna stöda, omfattas.

3. **Motg. lodrät vixelklifgång på led m. gemensam takt o. lika fattning. Stegsitt. lodrät slingr. enl. föreg. Lodhäng. lodrät antr. Underhäng. 2-A-gång m. vexelsidig häfn. Våghäng. slagäntr.**
4. **Kr.halfst. kn-strn. bakåt. Kom.ord: V. (h.) knä bakåt—sträck! Knä uppåt—böj! o. s. v.**
5. **Str.utfallst. b. 2-A-str. Kom.ord: Armar uppåt sträck o. v. (h.) fot helt framåt (bakåt)—ställ! Tu! Armsträckning—Ett! Tu! o. s. v.**
6. **Inl.r t. fria spr. o. s. v.**
7. **Språngmarsch (ute.) +.**
8. **Böjframligg. 2-A-strn. Följd af djupspr. enl. föreg.**
9. **Helsitt. R-fälln. bakåt (nackf.) (:) omvexl. m. Str. helsitt. R-fälln. bakåt (:) enl. föreg.**
10. **Str.gångst. a. sidovridn. Utg. enl. föreg. Kom.-ord: Till v. (h)—vrid! Framåt—vrid! Fötter bytom—ställ! o. s. v. Verkst. först i halfvändn.**
11. **St. vexeltålyftn. i vanlig marschtakt. Kom.ord: Kör!**
12. **Häf:rr lika med 3:dje hvarfvet m. ombyte af rr. inom afdelningarna.**
13. **Motst. o. sidmotst. inl. till bundna spr. XIV: 55. 56. Redsk. o. kom.ord. enl. föreg. Anspr. fritt spr. enl. föreg. — De fria sprången skola som oftast afslutas med Anspr. fritt spr. i ström, med el. utan angifvande af den fot som skall taga sats.**

14. **Famnst. 2-A.slagu. omvexl. m. St. 2-A-lyftn. utåt,**
 uppåt samt utåt, nedåt.
-

ELFTE DAGÖFNINGEN.

1. **Böjtåst. 2-A-strn. o. 2-kn-böjn. inledes långsam.**
 Kom.ord: *Armar uppåt böj o. på tå—häf! Knä-
 böjning o. armsträckning—Ett! Tu! o. s. v.*
2. **Str.gr.bågst. 2-A-strn. Kom.ord: Armar uppåt**
*sträck o. fötter till sida—ställ! Bakåt—böj! Arm-
 sträckning—Ett! Tu! o. s. v.*
3. **Kr.häng. 2-B-delu. Kom.ord: Fatta! derefter räkn.**
 t. fyra. **Stegsitt. lodrät slingr. i ström. Motg. lodrät**
vexelklifg. Lodhäng. äntr. m. förflyttu. snedt uppåt
 (resning). XV: 58. **Våghäng. slagäntr.**
4. **St. vixelkn-uppböjn. (hftf.); långsam takt, mellan**
 50—60 steg i minuten, med hastigt ombyte vid
 sjelfva vexlingen.
5. **Böjvågtåstödjn. 2-A-strn. XV: 60. Kom.ord: Utgång-**
ställning—ställ! Armsträckning—Ett! Tu! o. s. v.
6. **Inl.r till fria spr. o. s. v.**
7. **Språngmarsch ute. +.**
8. **Str.gr.st. 2-A-svängu.**
9. **Str. helsitt. R-fälln. bakåt (:)** omvexl. m. **Str. motsitt.**
R-fälln. bakåt XI: 44. Redsk.: bänk o. ribbstol.
10. **Vändst. sidoböjn. (nackf. el. hftf.) XVI: 63. Kom.-**
 ord: *Till v. (h.)—vrid! Till v. (h.)—böj! o. s. v.*
 omvexl. m. **Vändgr.st. sidoböjn. verkst. i halfvändn.**

11. St. tå- o. hälömsn.; långsam takt.
12. Häf:rr. enligt tredje hvarfvvet m. ombyte.
13. Gångst. inl. t. bundna spr. m. Ett (två tre) ansteg. Redsk.: bommar. Verkställes först efter räkning och sedermera efter bestämd af ledaren angifven takt. På särskildt kom.ord el. räkn. föres af från redskapet.

Motst. inl. t. mellanspr. XVII: 65, XX: 80. Redsk.: dubbelbom. Kom.ord: *Sitt upp—Ett-tu! Tre! Fyra! Fem! Sex!* — Då benen skola föras åt venster (h.), fattar v. (h.) handen den öfre bommen och den h. (v.) handen den undre bommen. — På kom.ord: *Ett-tu!* göres sats och anslag m. händerna; på *tre!* föras benen slutna öfver undre bommen; på *fyra!* föras de tillbaka; på *fem!* föras benen åter med större svängning öfver undre bommen, hvar efter händerna släppa sin fattning o. nedsprång göres med åt- eller fränvändning allt efter bestämdt kommando; på *sex!* göres knästräckning o. s. v. Rörelsen göres på led af så många som få rum. **St. fritt spr. framåt m. tillhjälp af armarna.** XIII: 51.

Anspr. fritt spr. öfver märke. Efter nedsprånget sträckas knäna utan särskildt kom.ord, o. manskapet stannar uppsträckta på tå till dess, att den nästföljande kommenderas, då nedåtsänkning och förflyttning sker.

14. Famnågst. 2-A-slagu., åtföljd af St. 2-A-lyftning utåt o. uppåt.

TOLFTE DAGOFNINGEN.

1. Str.gångst. *a.* häfn. på tå o. 2-kn-böjn.
2. Spännböj. vixelkn-uppböjn. (XIX: 74) m. fattn. enl. föreg. Kom.ord: *V: (h.) knä uppåt—böj! Vexla —Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v. På *ett!* upplyftes v. (h.) knä så högt som möjligt, m. lodrätt underben, på *tu!* nedsattes foten i marken, på *tre!* upplyftes h. (v.) knä, o. på *fyra!* nedsattes foten i marken igen o. s. v.
3. Motg. lodrät vixelklifg. i ström. Stegsitt. lodrät slingr. i ström. Våghäng. slagäntr. i ström. Lodhäng. äntr. m. förflytt. snedt uppåt (resning). Mothäng. *b.* sideskastarmgång. Redsk.: vågrät bom.
4. St. vixelkn-uppböjn. (hftf.) enl. föreg.; långsam takt m. hastigt ombyte.
5. Str.utfallst. *b.* 2-A-svängn.
6. Inl.r till fria spr. o. s. v.
7. Språngmarsch ute. +.
8. Str.stupgr.st. 2-A-strn. Kom.ord: *Armar uppåt sträck o. fötter t. sida—ställ! Framåt—böj! Armsträckning—Ett! Tu!*
9. Stupfall. 2-A-böjn. o. strn.
10. Sidfallande utg. (hftf.) XVI: 64. Kom.ord: *Utgångställning—ställ! Ställning!* o. s. v. Fötternas plats i uppställningslinien utgör rättningslinie vid rörelsens utförande. Omedelbart efter rörelsen göres Str.gr.st. vixelvridn.

11. **Str.slutgångst. häfn. på tå.**
12. **Häf:rr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.**
13. **Motst. inl. a. t. öfverslag.** Sedan sats och anslag blifvit gjorda enl. föreg., öfvas manskapet att böja kroppen tillsammans öfver bommen och att derifrån åter resa sig upp till jemnvägaende ställning, hvarefter samma rörelse förnyas och slutligen föres af bakåt och nedsprång göres.

Gångst. inl. t. mellanspr. Redsk.: bom m. sadlar. Sedan jemnvägaende ställning är intagen, öfvas det ena och det andra benets genom- och återförande. Efter någon öfning göres *veaxling* genom ena benets fram- och andra benets samtida tillbakaförande; slutl. återföres det genomförda benet, hvarefter nedsprång sker åt samma sida, hvarifrån uppsprånget har skett. Kom.ord: i likhet m. föreg.

Motst. inl. till mellanspr. m. frånvändn. XVII: 65 på dubbelbom enl. föreg.

Anspr. fritt spr. öfver märke m. vändning (90°) i nedsprånget. Den fot, som skall taga satsen, angifves; och åt samma sida sker vändningen.

14. **Famngångst. b. 2-A-slag. m. fotvexl.**
-

TRETTONDE DAGÖFNINGEN.

1. Str.gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. St. 2-A-strn. bakåt o. nedåt.
2. Str.båg-gångst. b. 2-A-strn. m. F-ombyte. Kom.-ord: *Armar uppåt sträck o. v. (h.) fot framåt—ställ! Tu! Bakåt—böj! Armsträckning m. fotombyte—Ett! Tu!* o. s. v. Rörelsen inledes m. Str.båg-gångst. b. 2-A-strn. Jemf. IX: 33. Omvexl. m. Spännböj. vixelkn-uppböjn. i två tidmått.
3. Lodhäng. lodrät 2-A-gång. XVIII: 70, 71. Icke högre, än att fullt god hållning, m. väl utåtförda underarmar och uppburet hufvud, kan iakttagas. Underhäng. 2-B-öfversvägn. Våghäng. slagäntr. i ström. Motg. lodrät vixelklifg. i ström m. påskyndad takt. Mothäng. b. sideskastarmgång.
4. Kn.gr.st. bakåtfälln. (hftf.); lindrig i början, senare omvexl. m. Str.kn.gr.st. bakåtfälln. XVIII: 72. åtföljd af St. vixelkn-uppböjn. +.
5. Halfstr.utfallst. a. A-skiftn. XIX: 73. Kom.ord: *V. (h.) arm uppåt h. (v.) arm bakåt sträck o. v. (h.)—fallut! Armar bytom—sträck! Tu!* o. s. v.
6. Inl.r t. fria spr. o. s. v.
7. Språngmarsch ute. +.
8. Str.stupgr.st. 2-A-deln. XVII: 66. Kom.ord: från utg.ställn. *Armdelning—Ett! Tu!* o. s. v. Rörelsen verkställes långsamt.
9. Vågfall. 2-A-böjn. XVII: 67. Fötterna stödda på bom el. bänk. Kom.ord: enl. Stupfallande rr.

10. Halfstr.sidfall. utgst. XIX:75 omvexl. m. Bøj.gr. vändst. 2-A-strn.
11. Gångst. a. häfn. på tå o. kn.-böjn. (hftf.).
12. Häfrr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.
13. Inl. t. motst. öfverspr. m. åtvändn. Redsk.: bom, så låg att *alla* utan svårighet kunna hoppa öfver densamma. Nedsprånget göres med böjda knän midt för det ställe, der v. (h.) handen fattat, allt efter som benen föras åt höger eller venster i sjelfva språnget. Kom.ord: *Kör!* Upprätning göres på särskildt kom.ord: räkn. — Det är en stegring af rörelsen att göra nedsprånget *långt ifrån bommen* allt under iakttagande af därför gifna föreskrifter i öfrigt.

Gångst. mellanspr. m. åtvändn. XX:80 på dubbelbom. Undre handen bibehåller fattningen af bommen i nedsprånget, hvilket i öfrigt sker i öfverensstämmelse m. förut angifvet sätt. Kom.ord: *Kör!*

Gångst. inl. t. mellanspr. XXII:86 på bom m. sadlar enl. föreg. dagöfning, men nedsprånget sker åt motsatt sida af bommen medelst båda benens samtidiga genomförande o. händernas kraftiga tillhjälp. Under rörelsen skall en man såsom mottagare stå vid sidan af hvarje sadel.

Anspr. fritt höjd- o. längdspr. m. vändn. (90°) i nedsprånget.

14. Famnågst. 2-A-slagn. St. 2-A-lyftning utåt under tåhäfn. Kom.ord: *Armar utåt lyft o. på tå—häf! Armar nedåt för o. nedåt—sänk! Detsamma—ett!*
o. s. v.

FJORTONDE DAGÖFNINGEN.

1. Gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. (nackf.).
2. Spännbøj. kn-uppböjn. o. strn. XIX:74. Sedan fattning är gjord. Kom.ord: *V. (h.) knä uppåt—böj! Knä—sträck! Böj! Bytom—ställ! Tu!* o. s. v. omvexl. m. Spännbøj. vixelkn-uppböjn. o. sträckn. XIX:74. Räkn. till fyra!
3. Stupvåghäng. slagäntr. på stället m. vixelräkning. Redsk.: båglin. Motg. lodrät vixelklifg. i ström, hastig takt. Lodhäng. lodrät 2-A-gång. Underhäng. 2-A-gång. m. vixelssidig häfn. Båghäng. b. sidesförflytt. i ström. Redsk.: bom.
4. Böjkn.gr.fallst. 2-A-strn. Kom.ord: *Utgångställning—ställ! Bakåt—böj! Armsträckning—Ett! Tu!* o. s. v. åtföljd af St. vixelkn-uppböjn. m. förflytt. framåt.
5. Str.utfallst. a. 2-A-strn. Från uppställning i halfvändn. Kom.ord: *Armar uppåt böj o. till v. (h.)—vrid! Armar uppåt sträck o. v. (h.)—fallut!*
6. Språngmarsch ute +.
7. Motst. inl. b. t. öfverslag o. återgång genom Inl. till öfverkastning. Kom.ord: *Sitt upp—Ett-tu! Tre!* (XVII: 68.) *Fyra!* Denna rörelse är en fortsättning af Inl. a. till öfverslag. I st. f. att, såsom i a. är föreskrifvet, resa sig upp i jemnvägande ställn. från sammanböjningen öfver bommen, skall manskapet låta kroppen, med bibehållande af händernas fattning, långsamt glida under bommen o. stanna

der i fränkrokhäng. ställn., således utan att m. fötterna vidröra marken. Från denna ställning återtages jemnväg. ställn. på kom.ord: *Öfverkastning!* I de flesta fall blir det då nödvändigt att med fötterna taga någon fart från marken. Från jemnväg. ställn. föres af på vanligt sätt.

8. **Vågvr.stödj. utg. (:)** (hftf.) XX: 77 omvexl. m. **Böjvågvidst. stödj. utg. (:)**. Redsk.: bom. Den stödda fotens häl under bom; stödet anlägger en hand på hvardera sidan af denna fot, omfattande vristen utåt tån, samt tryckande fotens häl mot bommen. Kom.ord: *Stöd o. utgångställning—ställ!* o. s. v.
9. **Spetsstupfall. utgst. XX: 78.** Senare **Spetsstupfall. 2-A-böjn.** Redsk.: bom.
10. **Halfspänn. sidfall. utgst.** Senare m. **B-deln. XX: 79.** Redsk.: bom. Åtföljes af **Str.gr.st. kastvidn.**, två tidmått.
11. **Räckspjernst. kn-böjn. t. rätvinkel.** Jfr XXII: 88.
12. **Häf:rr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.**
13. **Motst. öfverspr. m. åtvändn. enl. föreg.** Bommen höjes, allt efter som manskapet vinner färdighet; nedsprånget göres längre o. längre från bommen o. alltid vinkelrätt från det ställe, hvarest handen fattat.

Sidmotst. mellanspr. i våglinig ström. Redsk.: dubbelbom. Nedsprånget användes till sats för förnyadt språng till andra sidan, hvarmed fortsattes uteder hela bommens längd. **Motst. inl. c. t. öfverslag.** Kom.ord: *Sitt upp—Ett—tu! Tre! Fyra!* (XVIII: 69,) *Fem! Sex!* På *ett—tu!* intages jemnvägaende ställning, på *tre!* göres sammanböjnin-

gen öfver bommen enl. föreg., på *fyra!* nedsättes fötterna m. hela fotsulan på en gång i marken; och spännböjande ställning intages; på *fem!* göres uppåtsträckning; på *sex!* göres ställning. Innan femte tidmättet tillägges, låter man manskapet intaga vexelvis grenspännböjande och grenfallhängande utg.r. efter räkn.

Gångst. mellanspr. Redsk.: bom m. sadlar.

Anspr. fritt höjd- o. längdspr. öfver två märken, hvaraf det på marken varande visar, hvarintill satsen får tagas.

4. **Famnutfallst. a. 2-A-slag.** Kom.ord: *Utgångställning—ställ! Tu! Tre!* På *ställ!* göres halfvändning, på *tu!* göres armar framför böj o. vridning, på *tre!* göres armutåtslag. o. utfall.

St. häfn. på tå o. kn-böjn. m. 2-A-lyftning utåt o. uppåt. Kom.ord: räkn. fr. *Ett!* t. o. m. *Fyra!*

FEMTONDE DAGÖFNINGEN.

1. **Fotflytt. utåt m. tåhäfn. o. kn-böjn. i serie från** *Ett! . . till Sex!*
2. **Spännböj. B-uppböjn. o. häfn. på tå. XXI: 82.** Kom.-ord: *V. (h.) ben uppåt—böj! På tå—häf! Nedåt—sänk! Fötter bytom—ställ! Tu!* o. s. v.
3. **Stupvåghäng. slagäntr. XIX: 76. Motg. lodrät vexelklifg. Lodhäng. lodrät 2-A-gång. Lodhäng. äntr. m. förflytt. snedt uppåt. Båghäng. sideskörflytt. enl. föreg. Underhäng. 2-A-gång. m. vexelsidig häfn.**

4. **Str.halfkn.st. bakåtfällning** XXII: 87. Kom.ord: *Utgångställning—ställ! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Utgångställning bytom—ställ! o. s. v.*
5. **Halfstr.utfallst. a. A- o. B-skiftn.** XXI: 83. Utgst. enl. 5 rörelsen i föreg. dagöfning. Kom.ord: *Armar o. fötter bytom—ställ! Tu! o. s. v.*
6. **Språngmarsch.** ute. +.
7. **Böjvägr.stödj. 2-A-strn. (:).** Utgst. o. kom.ord: enl. föreg. Jemf. XX: 77.
8. **Mothalfst. bakåt R-fälln. (hftf.) (:)** XXI: 84. Den stödda fotens häl öfver bom, stödet anlägger en hand på hvardera sidan af denna fot, omfattande vristen närmare tån, tryckande fotens häl mot bommen. Kom.ord: *V. (h.) fot stöd o. utgångställning—ställ! Tu! bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.*
9. **Halfspännsidfall. B-deln.** enl. föreg. Omvexlande m. **Sträckvändgångst. b. R-böjn. bakåt.** XXII: 85. +.
10. **Jemnvägende förflyttu.** Jemf. XV: 57, slutar m. öfverslag, öfverkastning o. djupspr. Redsk.: höjd bom.
11. **Gångst. a. häfn. på tå o. kn-böjn. (nackf.) omvexl. m. St. 2-kn-böjn. t. nigsitt.** Kom.ord: *På tå—häf! Knäna—böj! Sitt! Uppåt—sträck! o s v.*
12. **Häf:rr.** enl. tredje hvarfvet m. ombyte.
13. **Gångst. öfverspr. m. åtvändn.** *Ett t. o. m. tre* ansteg. Redsk.: bom. Kom.ord: räkn.; senare *Kör!*
Gångst. mellanspr. m. åtvändn. *Ett t. o. m. tre* ansteg. Redsk.: dubbelbom. Kom.ord: *Kör!* Jemf. XX: 80.
Gångst. mellanspr. Redsk.: bom m. sadlar (mot-tagare). Kom.ord: *Kör!*
Motst. Inl. c. t. öfverslag. Bommarna sänkas i mån af färdighet.

Anspr. fritt spr. m. två märken enl. föreg.

14. Famnutfallst. b. 2-A-slagn. XXI: 81. åtföljd af St. häfn. på tå o. 2-ku-böjn. m. 2-A-lyftn.

SEXTONDE DAGÖFNINGEN.

1. { Nigst. vexelhfd.vridn. (hftf.). Kom.ord: räkning till fyra.
St. 2-A-strn. i angifna olika rigtningar.
Gr.stupst. hfd.vridn. (hftf.).
Str.gr.st. vixelvridn.
St. inl. t. fria spr.

Anm. Rörelserna i detta hvarf böra efter den ledandes pröfning stundom omvexla med andra liknande.

2. Gr.spännböj. handgång utföres efter räkning t. fyra, sedan fattning är gjord; hvarje ribba fattas af båda händerna; först flyttas v. hand derefter h. hand till samma ribba, hvarefter h. hand åtföljd af v. flyttas t. nästa ribba. Handgången uppföre göres i motsvarande ordning.
3. Stupvåghäng. slagäntr. Motg. lodrät vixelklifg. Lodhäng. lodrät 2-A-gång. Böjmothäng. sideskastarmgång ("Armhoppning"). Lodhäng. äntr. m. förflytt. snedt uppåt. Båghäng. sidesförflytt.
4. Kr.halfst. ku-strn. framåt o. bakåt omvexl. m. Tåst. vixelkn-uppböjn. (hftf.) i vanlig språngmarsch-takt. Kom.ord: *På tå—häf! På stället språng—marsch!* o. s. v. +.

5. Str.utfallst. a. 2-A-svängn. Jemf. XXIII: 89. Verkställes från halfvändn. Kom.ord: *Armar uppåt böj o. till v. (h.)—vrid! Armar uppåt sträck o. h. (v.) bakåt—fallut! Armsvängning—Ett! Tu! o. s. v.*
6. Sprängmarsch ute. +.
7. Str.vågyr. stödj. 2-A-strn. (:).
8. Böjmothalfst. bakåt R-fälln. (:). Redsk.: bom. Senare Böjmothalfst. 2-A-strn. Jemf. XXI: 84.
9. Halfspännsidfall. B-deln. enl. föreg. Omvexl. m. Str.vändgångst. a. sidoböjn. ⁸/₈ el. Halfsamm-halfräckgr.st. kastvridn. under handvridn. m. slag inåt o. utåt.
10. Jemnväg. förflytt. afslutad med öfverslag, öfverkastn. o. djupspr.
11. St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. (hftf.) alla tidmått i en följd, långsamt. Kom.ord: *Kör!*
12. Häf:rr. enl. tredje hvarfvat m. ombyte.
13. Anspr. mellanspr. XVII: 65, XX: 80 enl. föreg. Redsk.: dubbelbom; o. bom m. sadlar. Jemf. XXII: 86.

Ann: T. o. m. den 17:de dagöfningen är det fördelaktigt att öfva sprången troppvis under troppchefernas omedelbara ledning. Derefter kunna de bundna sprången verkställas af hela kompaniet i ström på så stora led, som bommarna medgifva.

Anspr. öfverslag.

» öfverspr. m. åtvändn. XXIII: 91. Redsk.: enkel bom.

Anspr. fritt spr. enl. föreg.

14. Famnutfallst. b. 2-A-slagn. St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. m. 2-A-lyftn.

SJUTTONDE DAGÖFNINGEN.

1. { F-slutn. o. F-utvridn. — Förnyad rörelse m. man-
 skapets tysta räkn. till 12.
 Str.gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. omvexl. m.
 St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. t. nigsitt. (hftf.).
 St. 2-A-skiftn. i samma och olika plan.
 Str.gr.st. R-böjn. bakåt, framåt o. nedåt o. s. v. af-
 slutas m. Str.gr.st. vixelvridn. — St. inl. t. fria spr.
2. Gr.spännbøj. handg. enl. föreg. m. räkn. till sex.
3. Sitt. korsslingr. uppföre framåt, utföre baklänges
 (benen före) såsom i treradig vågrät steg. Lodhäng.
 lodrät 2-A-gång. Motg. lodrät vixelklifg. Våghäng. o.
 stupvåghäng. slagäntr. Bøjmothäng. sideskastarmgång
 (armhoppning).
4. St. B-utåtförn. (hftf.); fyra långsamma tidmått.
 Kom.ord: *Benutåtförning v. (h.) ben—Ett! Tu!
 Tre! Fyra!* Omvexl. m. Tåst. vixelkn-uppböjn. m.
 långsam takt men hastiga ombyten.
5. Str.utfallst. b. 2-A-strn.
6. Språngmarsch ute. +.
7. Str.utfallst. ¹⁰a. framåtböjn. (XXIII: 90) o. uppåtstrn.
 omvexl. m. Vågv. stödj. framåtböjn. o. uppåtstrn. (hftf.) (:).
8. Mothalfst. R-fälln. bakåt (nackf.) (:).
9. Sidmothalfst. sidoböjn. (hftf.) (:) XXIV: 93. Kom.-
 ord: *Stöd o. utgångställning v. (h.) fot—ställ! Till
 h. (v.)—böj!* o. s. v. Stödet verkställes såsom vid
 mothalfst. utgst. Jemf. XXI: 84. — Derpå göres
 Str.utfallst. a. sidovridn. XXIII: 89.

10. Jemnväg. förflytt. afslutad med öfverslag, öfverkastn. o. djupspr.
11. Str.gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. Alla tidmått i en följd långsamt. Kom.ord: *Kör!*
12. Häf:rr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.
13. Högmotst. djupspr. m. vändn. (XXV: 100) el. baklänges m. eller utan ena fotens förutgående afföring.
Gångst. öfverspr. m. frånvändn. m. ett t. o. m. tre ansteg. Redsk.: bom. Kom.ord: enl. föreg.
Sidmotst. öfverspr. (frånvändn.) m. delad sats i våglinig ström längs efter bom. Sats tages på yttre foten m. inre handen på bommen. Vid nedsprånget anlägges den andra handen på bommen o. s. v.
14. Famngångbågst. b. 2-A-slag. m. F-ombyte. Kom.-ord: *Armar framför—böj! Bakåt—böj! Armar utåt sträck o. v. (h.) fot framåt—ställ! Armslagning o. fotombyte—Ett! Tu!* o. s. v. åtföljd af St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. m. 2-A-lyftn.

ADERTONDE DAGÖFNINGEN.

1. { St. vexeltålyftn. i vanlig marschtakt; Hfd.böjningar.
Tåst. 2-A-strn. under 2-kn-böjn. (hastigt).
Halfstr.slutst. sidoböjn.
F-flytt. utåt o. bakutåt m. tåhäfn. i serie t. o. m. åtta tidmått.
2. Spännböj. handg. Räkning till sex enl. föreg.; derefter B-upphöj. o. tåhäfn. omvexl. m. Gr. spännböj. 2-A-böjn.

3. Sitt. korsslingr. XVI. 61 framåt både uppför o. utför såsom i vågrät treradig stega.
Lodhäng. änt. m. förflyttning snedt uppåt.
Lodhäng. lodrät 2-A-gång. Våg- o. stupvåghäng. slag-
änt. Underhäng. 2-A-gång. Motg. lodrät vexelklifgång.
4. St. B-utåt-förning enl. föreg. St. vexel-B-uppböjn. m. ringa förflytn. framåt. Kom.ord: *Framåt—marsch!*
5. Str.utfallst. b. framåtböjn.
6. Språngmarsch ute. +.
7. Vågyr.stödj. nign. (hftf.) (:). Kom.-ord: *Knä—böj!*
Knä—sträck! o. s. v. Rörelsebanan bör vara den minsta möjliga.
8. Böjmotfallhalfst. 2-A-strn. XXIV: 94.
9. Sidmothalfst. sidoböjn. (nackf.) (:) åtföljd af Str. gr.vändst. R-böjn. bakåt o. framåt.
10. Jemnväg. förflytn. afslutad m. öfverslag, öfverkastn. o. djupspr.
11. Utfallst. a. tåhäfn. m. kn-böjn. omvexl. m. Böjnig-sitt. 2-A-strn. uppåt o. utåt.
12. Häfrr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.
13. Anspr. öfverspr. m. frånvändn. XXIII: 92.
» » » åtvändn. XXIII: 91.
Sidmotst. öfverspr. m. delad sats i våglinig ström.
Anspr. mellanspr. m. helvändn. o. förnyadt spr. Red-sk.: sadlar.
Anspr. fria spr. öfver märken.
14. Str.utfallst. b. 2-A-deln. Åtföljd af Tåst. 2-A-lyftn. utåt o. uppåt.

NITTONDE DAGÖFNINGEN.

1. St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn.; jemn följd, långsamt, utan räkn.
 Stupst. hfd.vridn. o. st. hfd.böjn. bakåt.
2. St. 2-A-strn. i olika rigtningar, stundom äfven bakåt.
 Str.gr.st. vixelvridn. omvexl. m. Str.gr.vändst. 2-A-strn. Gr.st. inl. till fria spr.
3. Gr.spännböj. handg.; händerna flyttas förbi hvarandra utan att fatta hvarje ribba förr än den, vid hvilken flyttningen enl. kommando upphör.
4. Sitt. kors slingr. framåt både uppför o. utför enl. föreg. Böjmothäng. sideskastarmgång. Motg. lodrät vixelklifgång. Stupvåghäng. slagäntr. Underhäng. vågrät 2-A-gång m. vixelssidig häfn.
5. Kr.halfst. kn.utåt- o. inåt-förning omvexl. m. Tåst. vixelkn-uppböjn. enl. föreg.
6. Halfstr.utfallst. a. A- o. F-ombyte.
7. Språngmarsch ute. +.
8. Vågr.stödj. nign. (nackf.) (:).
9. Str.mothalfst. R-fälln. bakåt (:).
10. Halfspännsidfall. B-deln. ^{omvexl.} omvexl. m. Str.vändutfallst. a. sidoböjn. XXIV: 95.
11. Jemnväg. förflyttn. m. öfverslag, öfverkastn. o. djupspr.
12. Slututfallst. kn-böjn. (hftf.).
13. Håf:rr. enl. tredje hvarfvat m. ombyte.
14. Högst. djupspr. m. vändn. samt bundna och fria spr. enl. föreg.

14. **Famnutfallst. b. 2-A-slag. m. F-ombyte framåt el. bakåt.**

St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. m. 2-A-lyftn.

TJUGONDE DAGÖFNINGEN.

1. { **Str.gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn.; jemn följd,**
 långsamt, utan räkn.
St. 2-A-strn. i olika rigtningar } i serie, el. åtskilda
F-flytt. utåt o. bakutåt m. tåhäfn. } genom kom.ord.
Str.slutgångst. sidoböjn. — St. vixelkn-uppböjn. (lång-
 samtakt).
Inl. t. fria spr.
2. **Gr.spännbøj. handg. enl. föreg. Senare Gr.spänn-**
bøj. 2-A-böjn. XXV: 97.
3. **Våg- o. stupvåghäng. slagäntr. Stegsitt. lodrätt slingr. i**
ström. Motg. vixelklifg. i ström. Lodhäng. lodrät äntr. m.
förflytt. snedt uppåt. Lodhäng. lodrät 2-A-gång. Under-
häng. 2-A-gång med vixelssidig häfn.
4. **Slututfallst. häfn. på tå m. kn-böjn. (hftf.).**
5. **Utfallande a. 2-A-strn. framåt o. tillbaka. Först med**
senare utan uppehåll i den böjstående mellan-
ställningen.
6. **Språngmarsch ute. +.**
7. **Str.vågyr.stödj. nign. (:) enl. föreg.**
8. **Motfallhalfst. nign. (:) hftf.**
9. **Halfstr.vågsidfall. B-deln. Redsk.: bom. Den**
stödda fotens inre sida på bommens öfverkant.
Åtföljd af Str.gr.st. kastvridn.

10. Jemnväg. sidesförflytt. m. öfverslag, öfverkastn. o. djupspr.
11. Str.st. 2-kn-böjn. t. nigsitt. Omvexl. m. Nigsitt. 2-A-strn. uppåt o. nedåt. XXIV: 96.
12. Häfrr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.
13. Anspr. öfverspr. m. åt- el. fränvändn. (enkel bom).
 » mellanspr. d:o (dubbel bom).
 » » m. helvändn. o. förnyadt mellanspr.
 Redsk.: bom m. sadlar.
 » öfverslag.
 » fritt språng i höjd o. längd.
14. Famnutfallst. a. 2-A-slagn.

TJUGOFÖRSTA DAGÖFNINGEN.

1. Motsvariga rörelser till samma hvarf i föreg.
2. Sn.spännböj. B-uppböjn. o. häfn. på tå.
3. Motg. lodrät vixelklifg. i ström. Stegsitt. kors-slingr. i ström utom yttre långstycket, upp i en stege ned i en annan. Stuplodhäng. änt. (krängning). Mot-el. fränhäng. omslagsg.
4. Kr.halfst. kn-strn. bakåt o. framåt (hftf.).
5. Halfstr.utfallande a. A- o. B-skift. ("zigzag").
6. Språngmarsch ute. +.
7. Str.vägr.stödj. framåtböjn. o. uppåtstrn. (:).
8. Str.mothalfst. R-fälln. bakåt o. uppåtstrn.
9. Sidmotkorshalfst. utg. XXV: 98. Senare m. B-deln. Redsk.: ribbstol. Kom.ord: *Till v. (h.)—böj! Fatta! Bendelning—Ett! Tu! o. s. v.*

10. Str.gr.st. kastvridn. (två tidmått).
11. Jemnväg. kastflyttning afslutad m. öfverslag, öfverkastn. o. djupspr.
12. Böjtåst. 2-kn-böjn. t. nigsitt. under 2-A-strn. Armsträckningen o. knäböjningen skola ske samtidigt o. långsamt.
13. Häfrr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.
14. Anspr. öfverspr. XXV: 99. Redsk.: dubbelbom.
» mellanspr. m. vändn. (90°) i nedspr. Redsk.:
bom m. sadlar. Språng på häst, plint el. enkel bom.
Åtskilliga fria spr.
15. Str.utfallst. a. 2-A-deln.

TJUGOANDRA DAGÖFNINGEN.

1. Enl. föreg.
2. Sn.spännbøj. B-uppböjn. o. 2-A-böjn.
3. Stupvåghäng. omslagsgång. Stuplodhäng. änt. Bøjmothäng. kastarmgång.
4. Räckspjernst. kn-böjn.
5. Str.utfallst. a. sidböjn.
6. Språngmarsch ute. +.
7. Str.vågyr.stödj. framåtböjn. o. uppåtstrn. omvexl. m. samma rörelse m. nackf.
8. Stupfall. B-upplyftn. Senare m. 2-A-böjn.
9. Sidmotkorshalfst. B-deln.
10. Str.gr.st. kastsidböjn.
11. Spetsstupfall. 2-A-böjn. el. hvalfstupst. utgst. XXVI:
101, 103.

12. Str.nigsitt. 2-A-deln.
13. Häf:rr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.
14. Högstående djupspr. m. o. utan vändn. Redsk.: ribbstol.

Motst. o. anspr. öfverslag XXVI: 104 m. mottagare.
Redsk.: sadlar.

Fria spr.

15. Samgående 2-A-slagn. Armslagningen sker under marsch på hvart tredje steg. Takten omkr. 65 steg i minuten.

TJUGOTREDJE DAGÖFNINGEN.

1. Enl. föreg.
2. Spännböj. handg. o. 2-A-böjn. Händernas fattning bör vara vid höfthöjd och lägre vid armböjningen.
3. Stupvåghäng. omslagsg. Stuplodhäng. äntr. Lodhäng. lodrät 2-A-gång. Mot- el. fränhäng. omslagsgång.
4. Str.våghalfst. utgst.
5. Slutst. utfall. m. 2-A-strn.
6. Språngmarsch ute. +.
7. Str.våghalfst. kn-böjn. o. strn. Fingerspetsarna skola stöda mot underkanten af en bom el. dyl. under rörelsen, omvexl. m. Str.våghalfst. utgst. XXVII: 105.
8. Stupfall. B-uppböjn. o. 2-A-böjn.
9. Str.sidmothalfst. sidoböjn. omvexl. m. Str.stödgångst.
b. sidoböjn. Redsk.: bom.
10. Hjulning åtföljd af Str.slutgångst. sidovridn.
11. Hvalfstupst. utgst. XXVI: 101, 103.

12. Str.nigsitt. 2-A-deln.
 13. Häf:rr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.
 14. Anspr. öfverspr. m. åt- o. frånvändn. Redsk.: bom.
Motst. o. anspr. öfverslag enl. föreg. Fria spr. enl.
föreg.
 15. Slutvändst. 2-A-lyftn. utåt o. uppåt. Gr.st. häfn. på
tå o. 2-kn-böjn. (nackf.).
-

TJUGOFJERDE DAGÖFNINGEN.

1. Enl. föreg.
2. Gr.spännböj. samsidig handg.
3. Stuplodhäng. lodrät 2-A-hoppn. Redsk.: 2:ne lod-
linor, som i början hållas sträckta af två man.
Stupvåghäng. omslagsg. m. häfn. vexelsidigt.
Lodhäng. lodrät 2-A-gång.
4. Räckspjernst. kn-böjn.
5. Str.slututfallst. 2-A-deln.
6. Språngmarsch ute. +.
7. Str.våghälstödj. kn-böjn. Den uppförda fotens häl
stödd (utan lefvande stöd) under en låg vågrät
bom.
8. Böjmotfallhalfst. 2-A-strn.
9. Handfästande sideshålln. XXVI: 102.
10. Hjulning åtföljd af Str.gr.st. kastvridn. +.
11. Hvalfstupst. 2-A-böjn.
12. Str.gångst. a. häfn. på lå o. kn-böjn.
13. Häf:rr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.

14. Anspr. öfverspr. m. åt- och frånvändning.
 » » på dubbel bom.
 » öfverslag enl. föreg.
 Fria spr. enl. föreg.
 15. Famnutfallst. b. 2-A-slag. åtföljd af St. 2-kn-böjn.
 under 2-A-lyftn.
-

TJUGOFEMTE DAGOFNINGEN.

1. Enl. föreg.
2. Gr.spännbøj. samsidig handgång.
3. Kr.häng. a. lodrät 2-A-gång omvexl. m. vågrät
 2-A-gång.
 Stupvåghäng. omslagsg. m. häfn.
4. Str.kr.halfst. kn-strn. framåt, omvexl. m. vexe-
 kn-uppböjn. m. förflytt. framåt eller tillbaka.
5. Str.slututfallst. 2-A-strn. o. F-ombyte bakåt.
6. Språngmarsch.
7. Str.våghalfst. kn-böjn. Fingerspetsarna stödda un-
 der en ribba eller en vågrät bom.
8. Motfallhalfst. kn-böjn.
9. Handfäst. sideshålln.
10. Hjulning åtföljd af Str.gr.st. kastvridn.
 Hjulning från plint.
11. Hvalfstupst. utgst. öfvergående till hvalfliggande
 ställn. o. s. v. Åtföljd af Str.gr.st. R-böjn. framåt o.
 nedåt o. s. v.
12. Räckspjernst. kn-böjn. samt Str.våghalfst. kn-böjn.

13. Häf:rr. enl. tredje hvarfvet m. ombyte.
 14. Språng valda bland förut genomgångna.
 15. Faminutfallst. *a.* 2-A-slag. samt Str.utfallst. *a.* 2-A-deln.
-

Tillämpad gymnastik.

1. Denna del af reglementet innehåller sådana rörelser, som skola inöfvas under den tid, som är anslagen till fäktöfningarna. Dessa rörelser äro jemförelsevis få och taga icke mycket tid för inöfning.
2. Förr än mot slutet af öfningstiden, d. v. s. efter den 4:de månadens förlopp, bör icke en hel tabell af dessa öfningar genomgås. Derförut öfvas blott en eller två rörelser åt gången jemte fäktningen. Härigenom bör småningom tillräcklig färdighet vinnas, så att en hel tabell slutligen bör kunna genomgås på ungefär en fjerdedels timme.

Fäktöfningarna med rekryterna böra taga sin början under andra månaden.

3. Upp- och nedlöpning på lutplan eller annan brant sluttning samt balancering behöfva mesta öfningen.
4. Äntring med gevär bör endast göras tillräckligt mycket för att inlära sättet därför.
5. Simöfningarna böra genomgås på nytt, när badning kan förekomma för manskapet.
6. De anförda tillämpade rörelserna äro att anse mera såsom exempel. Efter tillgång på tid och efter vunnen dertill erforderlig större färdighet af manskapet kunna därför ännu flera och svårare tillämpningar öfvas, såsom åtskilliga balanceringar med och utan hinder eller möte samt olika jägare-rörelser d. v. s. olika sätt att kasta sig ned, att krypa samt att ladda och skjuta derunder i olika ställningar, äfvensom större djupsprång o. s. v.

FÖRSTA DAGÖFNINGEN.

1. Fäktning (inledes utan vapen).

1:a Utgst. t. Gard XXVII: 106. Kom.ord: *Till gardställning halft h. (v.)—om! Midt—åt! Samma—Ett! Tu! o. s. v.*

2:a Utgst. t. Gard XXVII: 107. Kom.ord: *Till gardställning halft h. (v.)—om! Knäna—böj! Uppåt—sträck! (Räta—upp!) Samma—Ett! Tu! o. s. v.*

3:e Utgst. t. Gard XXVII: 108. Kom.ord: *Till gardställning halft h. (v.)—om! Knäna—böj! V. (h.) fot framåt—ställ! V. (h.) fot tillbaka—ställ! Samma—Ett! Tu! o. s. v.*

Anm. Vid sammanslagning af hela serien förbytes kommandoordet till: *I gard—Ett! Tu! Tre! Räta—upp! Tu! Tre!*

2. Bågupplöpning utan gevär. Redsk.: lutplan.

3. Att på bom o. d. hålla sig m. knä- o. armveck XXVIII: 109 samsidigt el. vexelsidigt.

4. Långsam tåmarsch, senare Lågmarsch både m. o. utan ledarens räkn.

5. Inl. t. smygmarsch XXVIII: 110 längs under bom el. dyl. till passande höjd, som småningom minskas.

6. Fria höjd- o. längdspr. m. gevär.

ANDRA DAGÖFNINGEN.

1. Fäktning (utan vapen) enl. föreg. Senare halfmarsch tillbaka o. framåt samt ombyte af gard.

2. Att hålla sig m. arm- och knäveck enl. föreg. Senare tilläggas **Inledningar**, som förbereda våghäng. uppsittn. t. höggrensittande o. högsnedgrensittande ställningar. XXVIII: 111 åtföljd af intagande af Högsned-sittande ställning afslutad m. djupspr. XXIX: 114.
 3. Bågupplöpning (utan o. med gevär).
 4. Lodhäng. äntr. m. gevär. XXVIII: 112.
 5. Tvärst. balancegång m. eftersteg.
 6. Stupst. inl. t. arm-sim i tre lika tidmått omvexlande m. Tvärframbågliggande inl. t. bensim XXIX: 115, 116. i tre lika tidmått.
-

TREDJE DAGÖFNINGEN.

1. Fäktning.
 2. Att från högsittande utgst. intaga våghäng. utgst. framåt o. tillbaka, omvexl. m. Våghäng. uppsittn. t. högsitt. ställningar XXIX: 113 o. s. v.
 3. Tvärframbågligg. inl. t. ben-sim XXIX: 115, 116 i den rätta simtakten omvexl. m. Stupst. inl. t. arm-sim i den rätta simtakten.
Anm. Ibland figurerna förekommer blott en simställning, men flera finnas i "Simtabeller 1869" som lända exercisskolorna till ledning.
 4. Högst. fritt djupspr. m. ena fotens afföring XXX: 118 utan räkn., omvexl. m. Högst. fritt djupspr. jemnfota XXX: 117.
 5. Lodhäng. äntr. med förflytt. snedt uppåt m. gevär.
 6. Gångst. balancegång framåt o. bakåt m. eftersteg.
-

FJERDE DAGÖFNINGEN.

1. Fäktning.
 2. Att intaga Högtvärsitt. ställn. från den jemnvägende o. tvärtom, åtföljd af Högsn.sitt. djupspr. XXIX: 114. Omvexling mellan Höggrensitt. XXXII: 125, Högsnedgrensitt. XXXII: 126, Högtvärsitt. XXXII: 127. samt att från den ena intaga en annan af dessa ställningar stundom afslutade m. Högtvärsitt. nedkastn. bakåt o. djupspr. XXX: 120.
 3. Upplöpning omvexlande åtföljd af Högst. fritt djupspr. m. ena fotens afföring el. jemnfota eller af Högst. öfverslag t. fränhäng. öfvergångställning o. djupsprång. XXXI: 121.
 4. Gångst. balancegång framåt XXX: 119 och tillbaka på vågrät bom m. o. utan gevär, åtföljd af djupspr. omvexlande m. Att resa sig upp från höggrensittande XXXI: 122 m. fl. d. ställningar till någon stående ställning.
 5. Att kasta sig ned till krypställning el. krypning XXXI: 123. Att kasta sig ned t. snedt liggande skjutställn. XXXI: 124.
 6. Tvärframbågliggande inl. t. arm- o. bensim m. räkn. (:). Rörelsen utföres mellan två sidokamrater på deras ringstöd; eller ock på bänkar.
-

FEMTE DAGÖFNINGEN.

1. **Fäktning.**
2. Samma rörelse som i föregående dagöfning men m. gevär. **Förflyttningar** från de olika ställningarna.
3. **Upplöpning på lutplan** åtföljd af **Högre djupspr. m. gevär o. handstöd XXXIII: 132.** omvexl. med bildande af **gevärstrappa** åtföljd af **Nedlöpning** utför **XXXIII: 130.** Redsk.: lutplan m. ökad brant.
4. **Tvärframbågliggande arm- o. bensim (::)** utan räkn. i öfrigt enl. föreg.
5. **Öfverspr. m. stöd af gevär. XXXIII: 131.**
6. **Smygmarsch** äfven ute omvexl. m. **Krypmarsch XXXII: 128,** tvärs under en lågt satt bom o. d., omedelbart föregången och efterföljd af **vanlig marsch.**
7. **Gångst. balancegång** utför. **XXXIII: 129. o. uppför.** Redsk.: lutande bom.

Kamp- och Leköfningar.

1. Kamp- och leköfningar hafva den egenskapen att förströ sinnet, skärpa iakttagelseförmågan, uppöfva krafterna till friare och sjelfständigare handling, än som låter sig göra under de fullkomligt disciplinära gymnastiköfningarna. De äro egnade att närmare sammansluta manskapet sins emellan samt tjenliga till verksamhet på ledig tid för att förjaga ledsnadens, hemlängtans och sysslolöshetens skadliga inflytande. Derför böra de från befälets sida på ändamålsenligt sätt vid förefallande lämpliga tillfällen uppmuntras så väl ombord som i land.
2. I afseende på val af öfningar böra först och främst sådana komma i fråga, om hvilka manskapet från den ena eller andra trakten redan har kännedom.
3. Nedan anförda lista innehåller i öfrigt fördelaktiga öfningar. Detta bör likväl icke hindra att i deras ställe eller jemte dem använda andra här icke anförda lekar.
4. På lekplatsen, och alltid under lekars öfvande, skall såsom allmän regel vara gällande: att öfverilning, illvilja eller ondska icke få bryta ut. I somliga lekar kan tvist lätt uppstå, men i sådan händelse åligger det en hvar att underkasta sig valda skiljedomares mening.

Dragkamp försiggår mellan två ungefär jemnstarka flockar. Redsk.: ett tåg eller en stång.

Skjutkamp försiggår äfven mellan två ungefär jemnstarka flockar. Redsk.: en tillräckligt stark stång.

Pinnkamp, parvis. Hvar och en försöker att tillägna sig tvenne kortare pinnar, hvari båda från början fattat tag.

Herre på täppan. Ett obestämdt antal söka tränga ut hvarandra från ett, på ett eller annat sätt begränsadt, område. Den, som ensam förblifver derinom, är "*Herre på täppan*".

Olika sätt att brottas.

Ryck-vick. Mellan två (hållande i samma band el. dyl.), hvilka, i ställningen "att hoppa kråka", försöka att genom ryckning eller eftergift få omkull hvarandra eller frånrycka hvarandra bandet.

Rida till kungs. Två motståndare ridande gränsle på en stång försöka att tvinga ned hvarandra utan att fatta tag den ene i den andre.

Tämja Stutar, äfven kallad **Spänna Elg**. Två motståndare med ett gemensamt tåg, hvarmed de hafva gjort halflag om sina fötter, försöka att medelst dragning, ryckning eller eftergift snärja omkull hvarandra.

Vända Skepp. Båda ändarna af ett tåg fastgöras på samma ställe, tågets bugt lätt löpande genom ett block, fastsatt på lagom afstånd från och lika höjd med de båda ändarna.

Stående med fötterna i den ena partens bugt och hållande m. händerna i den andra, skola händer och fötter byta plats utan att marken vidröres.

Stafsprång i höjd och längd. XXXIII: 133.

Tre bent kapplöpning. Två, som hafva motsatta sidans ben sammanbundna, springa tillsammans och täfla med andra, som parvis äro bundna på samma sätt.

Vanlig kapplöpning med och utan hinder.

Kasta varpa. (Kastlek.)

Långbo. (Springlek m. att bränna.)

Pärk. (Boll- o. springlek.)

Frilöpning. (Springlek.)

Kalkbackåkning.

Skridskoåkning.

Skidlöpning.



Pris

med Atlas 10 kronor
utan Atlas 1 krona.
